



**恩约教会**

为基督、祂的福音、祂的子民

## 2026 年圣周礼拜指南

## 圣周介绍

圣周 (Holy Week) 是指基督教会纪念主耶稣基督在世上最后一周的时期，从棕枝主日 (Palm Sunday) 开始，直至救主受难日结束。圣周内的重要节日简述如下：

棕枝主日 (Palm Sunday) 是为了纪念耶稣基督骑着驴驹谦卑地进入耶路撒冷，受到群众沿途欢迎，并高呼祂为王 (参阅太 21；可 11；路 19；约 12)。这一日教会举行棕枝主日公共敬拜。

圣餐设立日 (Maundy Thursday)，其名称源自拉丁语 Mandatum，意为“命令”。主耶稣在当晚亲自设立了圣餐，并命令他的门徒要如此行，来纪念他，并且以洗门徒的脚来作为榜样，要求他们彼此相爱 (参阅太 26；可 14；路 22；约 13；林前 11)。周四晚 7:30，教会举行圣餐敬拜。

基督受难日 (Good Friday)，在这一天上帝藉着主耶稣在十字架上的受死，为世人成就了赎罪祭。因此，上帝的作为是良善且充满慈爱的。教会举行受难日崇拜，诵读并默想有关基督受难的经文，重温基督被钉十字架的历程 (参阅太 27；可 15；路 23；约 19)

圣周六 (Holy Saturday)，这一天耶稣埋葬在坟墓里，等候复活的到来。因此我们也与主一同安息。这一日教会不举行公共敬拜仪式。鼓励信徒尽量避免娱乐活动，在家中默想主的受苦和死亡。(请参考后面《圣周六家庭敬拜指南》)

复活主日 (Easter Sunday)，这一天基督冲破死亡的权势，从死里复活 (参阅太 28；可 16；路 24；约 20；林前 15)。早期教会视每个主日都是庆祝救主复活的日子。公元 325 年，教会在尼西亚会议上决议，将复活节定在春分后的第一个满月之后的第一个主日。教会在这一日举行庆祝复活的公共敬拜。

## 圣周六家庭敬拜指南：等候复活

时长建议：约 20-30 分钟（有幼童的家庭，可酌减）

**准备阶段 (Prepare)。**预备心：家庭敬拜的带领者可提前通知家庭成员，约定敬拜时间（建议在晚餐后）。预备环境：选择一个安静、整洁的空间。如果是在夜晚，可以点起蜡烛，营造温馨、安静的环境。

### 敬拜开始

带领者：今天，在圣周六，主耶稣基督已安息在坟墓中，等候荣耀的复活。让我们以安静的心与祂同在。现在开始家庭敬拜，阿门。

众人：阿门。

### 1·呼求祷告

带领者：创造天地的主上帝，祢爱子被安放在坟墓中，在这日安息，愿我们也与祂一同安息等候，那第三日的来临，并与祂一同复活，进入新的生命；奉主耶稣基督的名。阿门。

### 2·经训（可由一人朗读，或家庭成员分段朗读）

旧约：约伯记 14:1-17

人为妇人所生，日子短少，多有患难。出来如花，又被割下，飞去如影，不能存留。这样的人你还睁眼看他吗？你还叫我受审吗？谁能使洁净之物出于污秽之中呢？无论谁也不能！人的日子既然限定，他的月数在你那里，你也派定他的界限，使他不能超越，便求你转眼不看他，使他得歇息，直等他像雇工人一样服完他的日子。树若被砍下，还可指望发芽，嫩枝不致止住。其根虽然在地下渐老，树干也在土中枯干，听见水气，还要发芽，长枝条，像新栽的树一样。但人死亡，身体僵硬；人断气，身在何处呢？海中的水绝尽，江河消散干涸。人也如此，躺下不再起来，直到天没有了，他仍不能复醒，也不能从睡中被唤醒。惟愿你把我藏在阴间，存在隐秘处，等你的怒气过去，为我定规日期，纪念我。人若死了岂能再活呢？我只要在我一切争战的日子等候，直到我得释放的日子来

到。你呼叫，我便回答；你手所做的，你必羡慕。但如今你数点我的脚步，岂不窥察我的罪过吗？我的过犯被你封在囊中，也缝严了我的罪孽。

诗篇：诗篇 130

上行之诗。

耶和华啊，我从深处向你求告。

主啊，求你听我的声音！愿你侧耳听我恳求的声音！

主耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？

但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。

我等候耶和华，我的心等候，我也仰望他的话。

我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，胜于守夜的等候天亮。

以色列啊，你当仰望耶和华，因他有慈爱，有丰盛的救恩。

他必救赎以色列脱离一切的罪孽。

福音：马太福音 27:57-66

到了晚上，有一个财主，名叫约瑟，是亚利马太人，他也是耶稣的门徒。他去见彼拉多，求耶稣的身体；彼拉多就吩咐给他。约瑟取了身体，用干净细麻布裹好，安放在自己的新坟墓里，就是他凿在磐石里的。他又把大石头滚到墓门口，就去了。抹大拉的马利亚和另一个马利亚在那里，对着坟墓坐着。第二天，就是预备日的次日，祭司长和法利赛人聚集到彼拉多那里，说：“大人，我们记得那骗子还活着的时候说过：‘三天后我要复活。’所以，请吩咐人把守坟墓，直到第三天，免得他的门徒来，把他偷了去，就告诉百姓说：‘他从死里复活了。’这样，那最后的骗局比先前的更厉害了。”彼拉多对他们说：“你们有卫兵，去吧！尽你们所能的把守。”他们就带着卫兵去，封了石头，把守坟墓。

书信：罗马书 6:1-14

这样，怎么说呢？我们可以仍在罪中，叫恩典显多吗？断乎不可！我们在罪上死了的人，岂可仍在罪中活着呢？岂不知我们这受洗归入基督耶稣的人，是受洗归入他的死吗？所以，我们借着洗礼归入

死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督借着父的荣耀从死里复活一样。我们若在他死的形状上与他联合，也要在他复活的形状上与他联合。因为知道，我们的旧人同他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再做罪的奴仆，因为已死的人是脱离了罪。我们若是与基督同死，就信必与他同活。因为知道，基督既从死里复活，就不再死，死也不再做他的主了。他死是向罪死了，只有一次；他活是向神活着。这样，你们向罪也当看自己是死的；向神，在基督耶稣里，却当看自己是活的。所以，不要容罪在你们必死的身上做王，使你们顺从身子的私欲。也不要将你们的肢体献给罪做不义的器具，倒要像从死里复活的人，将自己献给神，并将肢体做义的器具献给神。罪必不能做你们的主，因你们不在律法之下，乃在恩典之下。

### 3· 默想/分享 (Meditation)

在读完经文后，家庭成员花几分钟的安静时间。带领者可以提出一两个问题引导分享（例如）：

“在这些经文中，你印象最深的是哪些？你感受到了什么？”

“基督埋在坟墓里时，他有什么样的盼望？我们有什么盼望？”

“了解我们受洗是与基督的死联合，这对你来说意味着什么？”

### 4· 祷告 (Pray - 5-7 分钟)

邀请家庭成员为个人、家庭、教会、世界以及那些在悲伤和等待中的人代祷。可分配不同的祷告给家庭成员。

### 4. 主祷文结束 (Conclude - 1 分钟)

带领者：让我们怀着盼望与平安进入黑夜，等候主耶稣明日清晨荣耀的复活。

众人：阿门！

带领者：现在，我们用主耶稣基督教导我们的祷文一同祷告：

我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免

我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿门。

---

#### 家庭敬拜小贴士：

- **灵活运用：**这个指南是建议性的，你可以根据家庭的实际情况调整内容和时长。如果家里有年幼的孩子，可以简化经文，增加一些简单的图画或故事。
- **参与性：**鼓励每个家庭成员都参与到读经、默想和祷告中来。
- **静心：**圣周六的精髓在于安静和等待，所以尽量减少不必要的干扰，营造一种平静的氛围。
- **期待：**圣周六的核心在于“等待复活”的盼望，因此在祷告和默想中也要体现这种期待。

希望这份指南能帮助你的家庭在圣周六有一个有意义的敬拜！